S/C DE LA PALMA
BREÑA ALTA
BREÑA BAJA
S/C DE LA PALMA | BREÑA ALTA | BREÑA BAJA
MEDIA
MARATÓN
LA PALMA
MEDIA
MARATÓN
21KM | 10KM | 5KM
LA PALMA 2022
13 DE FEBRERO
FUERZA
LA PALMA
ORGANIZA:
Ayuntamiento de Santa Cruz de La Palma
Ayuntamiento de Breña Alta
Ayuntamiento de Breña Baja
COORDINA:
FITTERS
EVENTOS DEPORTIVOS
699 722 956 / 620 572 826
facebook.com/
Fitters-Tecnificación-Deportiva
fitters.es

REGLAMENTO

V MEDIA MARATÓN LA PALMA 2022

PRESENTACIÓN.

La Media Maratón La Palma, se ha convertido en la primera y única carrera de asfalto de media maratón de la historia de la isla de La Palma, donde también incluye la distancia de 10 km y una modalidad de 5 km. Nuestra isla se caracteriza por una orografía de imponentes montañas y barrancos, lo que hace casi imposible encontrar zona llana, tanto en lo referente a la montaña como en las zonas más urbanas.

El evento pasará por algunas de las zonas más emblemáticas de la capital palmera, pasando por los rincones más bellos de Santa Cruz de La Palma, donde el corredor podrá admirar su bonita arquitectura, para luego recorrer sus amplias avenidas de la bahía de la ciudad, e ir dirección sur a la zona turística más importante de la isla como es Los Cancajos (Breña Baja) y recorrer sus bellos paseos junto al mar, pasando entre medio de ambos municipios por la AV Bajamar (Única zona costera del municipio de Breña Alta)

Cada año los dos primeros municipios se cambian la llegada y salida, en el 2022 será el Ayuntamiento de Santa Cruz quien acoja la "Salida", mientras Los Cancajos (Breña Baja) será quien acoja la "Llegada".

1. ORGANIZACION.

La prueba deportiva denominada **V MEDIA MARATON LA PALMA 2022** está organizada por el Ayuntamiento de Santa Cruz de La Palma, Breña Baja y Breña Alta , coordinación de la empresa "Fitters" y otras administraciones-instituciones públicas y diferentes empresas privadas.

2. CALENDARIO.

La prueba se celebrará el **Domingo 13 de Febrero de 2022,** con salida a las 10:30 horas, desde la AV Marítima de Santa Cruz de La Palma.

La prueba tiene una distancia total de 21 kilómetros (Media Maratón), 10 Kilómetros y 5 Km (Carrera Popular) los participantes dispondrán hasta las 14:00 horas para completar la misma; por lo que tendrán un tiempo máximo de 3 horas y media para completar la carrera (Ambas distancias).

3. INSCRIPCIÓN.

- ***A través de la web www.fitters.es***

3.1. Plazos y cuota de inscripción.

15 de noviembre 2022	*Apertura*
1 de Febrero 2022 (A las23:00)	*Cierre*

5 Km / 10 € ✓ 10 Km / 15 € ✓21 Km / 25 €

3.4. La inscripción incluye:

Participación de la prueba	✓
Bolsa del Corredor	✓
Avituallamientos	✓
Medalla Finisher	✓
Asistencia sanitaria	✓
Seguro de Responsabilidad Civil y Accidente	✓
Servicio zona de recuperación	✓
Trofeos conmemorativos (Categorías y General)	✓
Certificado Finisher (Mediante solicitud)	✓
Picoteo final	✓
Transporte de guagua a la "Salida" (es opcional)	✓

4. PARTICIPACIÓN.

Podrán participar todas aquellas personas inscritas con edad mínima de 12 años para la K5, 14 años para la K10 y con 16 años para K21.

Si se suspendiera la prueba por cualquier motivo (COVID-19 u otra incidencia), el corredor podrá cambiar su inscripción para la nueva fecha prevista por la organización, o si lo desea podrá optar a la devolución de su inscripción.

DORSALES - BOLSA DEL CORREDOR.

Para recoger el dorsal será imprescindible presentar el DNI o documento identificativo oficial de cada participante. Podrá ser recogido por cualquier otro participante o persona en la que delegue, llevando una fotocopia del DNI y/o autorización del participante.

.

- Los menores de edad (12-17 años) además cumplimentarán la Autorización Paterna/Materna.

DIA (12 DE FEBRERO)	ACTO	ZONA
11.00 a 13.30 (Sábado)	Recogida Dorsales - Bolsa del Corredor	Atrio Ayuntamiento (S/C)
17:00 a 20.30 (Sábado)	Recogida Dorsales - Bolsa del Corredor	Atrio Ayuntamiento (S/C)

Los participantes deberán llevar, en todo momento, el dorsal entregado por la organización en un lugar visible, de tal manera que puedan facilitar la labor de control al personal de la organización. Los dorsales no se podrán recortar, doblar ni modificar.

5. CATEGORÍAS.

Las categorías que se establecen tanto para MUJERES y HOMBRES son las siguientes:

CATEGORIA	AÑO NACIMIENTO	OBSERVACIONES
JUNIOR	2008 - 2005	Solo para la K-10
JUNIOR / PROMESA	2006 - 1993	Solo para la K-21
PROMESA	2004 - 1992	Solo para la K-10
MASTER 30	1992 - 1983	Para la K-10 y K-21
MASTER 40	1982 - 1973	Para la K -10 y K -21
MASTER 50	1972 - 1963	Para la K-10 y K-21
MASTER 60	1962 - anteriores	Para la K-10 y K21

Para la distancia popular (5 Km) solo habrá premios para la general de ambos sexos.

6. PREMIACIÓN.

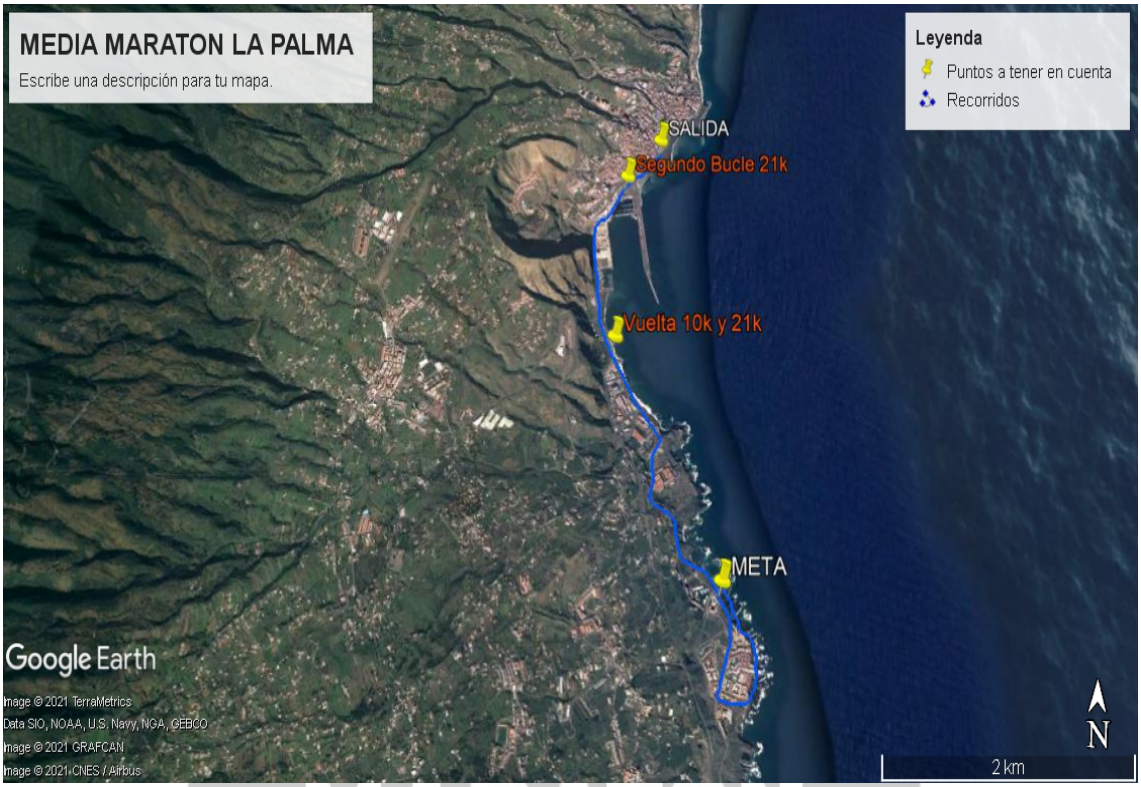
A las/los 3 primeros clasificadas/os de cada categoría de competición (Masculina/Femenina)

A las / los 3 primeros clasificados de la general (Masculina/Femenina)

Será imprescindible estar presentes en la ceremonia de entrega para recibir la premiación de los trofeos. La organización se reserva el derecho de adelantar o atrasar la "premiación" según vaya transcurriendo la prueba.

En la carrera popular (5K) solo se entregará trofeos a la general masculina y femenina.

7. RECORRIDO.



- Salida, “Av Marítima / con cruce AV El Puente”, de SC de La Palma.
- Avenida Indianos
- Avenida Bajamar (Al final, vuelta de las distancias 10K y 21K / Primer Bucle)
- Avenida Los Guinchos.
- Subida Los Cuarteles.
- Carretera Los Cancajos
- Avenida Los Cancajos.
- Paseo Los Cancajos.
- Meta, “Playa de Los Cancajos”.

✓ 5 KM (Ida directo)

✓ 10 KM (Ida directo + bucle)

✓ 21 KM (Dos vueltas + 2 bucle)*
*Segundo “Bucle” doble vuelta en la Av Marítima en su última vuelta.

FICHA TÉCNICA MEDIA MARATON LA PALMA 2022

Distancia: Media Maratón 21 km y 250 m / Carrera 10 Km y 200 m / Popular 5 Km y 600 metros.

Dificultad física: Media **Dificultad técnica:** Baja

Desnivel + 203 (aprox)

Desnivel – 203 (aprox)

Desnivel Acumulado +- 406 (aprox)

***Dicho desnivel equivale a la distancia de 21K.**

Punto salida y final: AV Marítima (S/C) / Av Playa de Los Cancajos (Breña Baja)

Avituallamientos:

5K (1 Avituallamiento).
10K (1 Avituallamiento).
21K (4 Avituallamiento)

Controles de paso: 2

Track;
https://connect.garmin.com/modern/activity/7783717606?share_unique_id=16

- Precio Inscripcion 5 Km: 10 €
- Precio Inscripción 10 Km: 15 €
- Precio Inscripción 21 KM: 25 €

Limite de Participantes: 400

Información / Documentación / Inscripción:

www.fitters.es

mail:fitterslapalma@gmail.com facebook.com/fitters-tecnificación-deportiva **Teléfono:** 699 72 29 56

Hora de salida: Domingo 10:30 horas, AV Maritima (S/C)
Hora de llegada estimada de los primeros corredores: 10:25
Premiación: 14:00 horas.

Cierre de Meta: 14:00 horas, AV Playa de Los Cancajos

8. AVITUALLAMIENTOS.

MEDIA MARATON	*10K*	*5K*
AV BAJAMAR (KM 5)	AV BAJAMAR (KM 5)	AV BAJAMAR (KM 2)
AV P. DE LOS CANCAJOS (KM 10)	x	x
AV BAJAMAR (KM 13)	x	x
AV BAJAMAR (KM 18)	x	x

9. CRONOMETRAJE.

La prueba estará controlada por personal cualificado de la organización (Fitters Time).
Podrán ver listado de inscritos y clasificación en; SPORTMANIACS.

10. SEÑALIZACIÓN Y CONTROLES DE PASO

- El recorrido estará señalizado y coneado, referencias kilométricas de la carrera y/o cualquier otro tipo de señal por donde será obligatorio el paso.
- Para poder clasificarse los participantes deberán realizar íntegramente el recorrido y haber pasado por todos los puestos de control establecidos por la organización. Es responsabilidad de cada participante seguir el recorrido marcado. No respetarlo será causa de penalización o descalificación.
- Los participantes, durante el recorrido, deberán seguir en todo momento las instrucciones del personal de los controles. Si por cualquier circunstancia, y si en cualquier momento algún participante no siguiera por el recorrido oficial, deberá volver sobre sus pasos

11. LIMITES HORARIOS.

- El tiempo máximo para completar todas las distancias será de 3.30 horas.

12. JURADO DE COMPETICIÓN DE LA PRUEBA.

- El jurado de la prueba será el responsable de resolver las posibles reclamaciones derivadas del desarrollo de la competición.
- Para lo no contemplado en el reglamento de la carrera, resolverá sin tener en cuenta ningún otro reglamento y/o normativa y decidirá entre (Director de Carrera, miembro de la Organización y miembro de seguridad). En caso de duda prevalecerá el criterio de la Organización.
- La reclamación la podrá formular por escrito, nunca verbal, y no más de 10 minutos después de publicadas las clasificaciones, cualquier participante con previo pago de una fianza de 50 €. La misma se devolverá si prospera y es favorable dicha reclamación.

13. ABANDONOS.

- En caso de abandonar la prueba el/la corredor/a deberá indicarlo **OBLIGATORIAMENTE** al personal de la Organización dispuesto en el control de paso más cercano o poniéndose en contacto con el Centro de Organización a través del número de teléfono impreso en el dorsal.
- El participante asume toda su responsabilidad desde que abandona voluntariamente la prueba o es descalificado.

14. RESPETO AL MEDIO AMBIENTE.

Los participantes deberán respetar el medio en el que se realiza la prueba y mantener limpio el entorno. El incumplimiento de este punto implica la descalificación inmediata.

15. SEGURIDAD.

La Organización de la prueba garantizará la seguridad de los participantes disponiendo para ello las medidas y personal necesarios. Se contempla la presencia de vehículos oficiales, tanto de la organización como de medios de seguridad, debidamente identificados. Se dispondrá de personal sanitario y ambulancias en puntos estratégicos del recorrido para intervenir en caso de necesidad.

En los controles de paso habrá personal que velará por la seguridad de los corredores. El personal de control está facultado para indicar la conducta a seguir en todo momento a los participantes en caso de peligros objetivos, cambio de itinerario, accidente o en caso de abandono.

16. DESARROLLO DE LA PRUEBA.

En caso de malas condiciones meteorológicas, por razones de seguridad u otras causas de fuerza mayor, se podrá interrumpir la prueba, modificar el recorrido o variar los límites horarios. En caso de neutralización de la prueba se clasificará según el orden y tiempo de llegada en dicho punto o en su defecto, en el último control de paso realizado.

17. RESPONSABILIDADES Y SEGURO.

La prueba tendrá seguro de responsabilidad civil y de accidentes.

18. DESCALIFICACIONES Y CONSIDERACIONES.

Quedará descalificado todo participante que: no cumpla el presente reglamento, no complete la totalidad del recorrido, no respete el itinerario balizado o señalización de recorrido para atajar, no lleve su dorsal bien visible, deteriore o ensucie el entorno, o desatienda las indicaciones de la organización.

Asimismo los participantes están obligados a auxiliar a los accidentados y a respetar las normas de circulación en los cruces de carretera. La Organización declina toda responsabilidad en caso de accidente, negligencia, así como de los objetos de cada participante. Los participantes exoneran a la organización de toda responsabilidad en caso de accidente o lesión. El hecho de inscribirse en la carrera hace que el participante acepte cada uno de los puntos expuestos en este reglamento.

La organización se reserva el derecho de realizar las modificaciones que considere necesarias en función de los diferentes condicionantes, así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas lo obligan o por fuerza mayor.

Por otro lado la organización podrá utilizar las fotos de los fotógrafos y aficionados para poder promocionar el evento en sucesivas ediciones, compartirla en redes sociales para que los deportistas puedan tener un recuerdo de la misma, pero siempre indicando la propiedad de la misma, si el organizador desea tener la foto para otro fin, deberá ser autorizado por el autor de la imagen para su utilización.

19. MODIFICACIONES.

El presente reglamento podrá ser corregido, modificado, ampliado o mejorado en cualquier momento por parte de la Organización, así como cualquier dato, norma o apartado para una optima realización de la prueba. El hecho de realizar la inscripción muestra la conformidad del participante con el presente reglamento.

Cualquier circunstancia será resuelta por la Organización según lo contemplado en este reglamento de carrera y sin tener en cuenta ningún otro reglamento y/o normativa.

La Organización se reserva el derecho de decidir y actuar sobre aquellos casos no recogidos en este Reglamento.

20. DATOS DE CONTACTO.

***Información / Documentación / Inscripción*:**
WWW.FITTERS.ES
E-mail: fitterslapalma@gmail.com
facebook.com/fitters-tecnificación-deportiva
Teléfono: 699 72 29 56